

Enquête canadienne sur les mesures de la santé : Données sur les moniteurs d'activité, 2018-2019

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 1^{er} septembre 2021

La moitié des adultes canadiens suivent la nouvelle recommandation en matière d'activité physique

De nouveaux résultats de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) de 2018 et de 2019 montrent qu'environ un adulte canadien sur deux âgé de 18 à 79 ans suit la plus récente recommandation préconisant l'accumulation d'au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) par semaine. Les résultats montrent également des différences selon le groupe d'âge : les Canadiens les plus jeunes sont plus susceptibles de suivre cette recommandation que les Canadiens les plus âgés.

Au fil des ans, les recommandations en matière d'activité physique ont évolué en fonction de notre compréhension croissante de la relation entre l'activité physique et la santé. Les nouvelles *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans et les adultes âgés de 65 ans et plus* ont été publiées en octobre 2020 par la Société canadienne de physiologie de l'exercice. Elles ont été élaborées en réponse à l'intérêt accru pour la compréhension de la manière dont divers comportements liés au mouvement (p. ex. l'activité physique, le sommeil et le comportement sédentaire) interagissent pour influencer sur la santé globale des adultes. Selon ces directives, la nouvelle recommandation en matière d'activité physique vise une accumulation d'au moins 150 minutes d'APMV par semaine. Ces directives concordent avec les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique et sont également en voie d'être adoptées par d'autres pays.

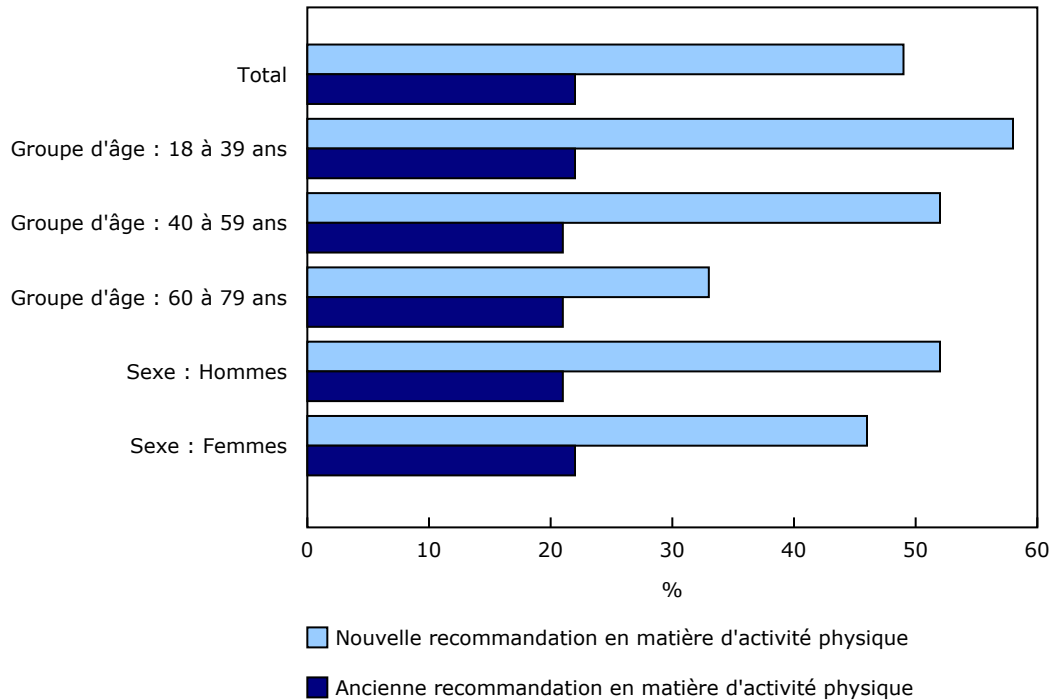
Les anciennes directives (*Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus*) recommandaient aux adultes de 18 ans et plus de faire un total d'au moins 150 minutes d'APMV par semaine effectuées en séances d'au moins 10 minutes. Alors que la nouvelle recommandation suggère le même nombre de minutes, il a été démontré que l'activité physique n'a pas besoin d'être accumulée sur plusieurs séances de 10 minutes pour être bénéfique pour la santé, tant que le total hebdomadaire d'au moins 150 minutes d'APMV est atteint.

Selon les résultats de 2018 et de 2019 de l'ECMS, plus de deux fois plus d'adultes canadiens âgés de 18 à 79 ans atteignent le nouvel objectif recommandé d'accumuler au moins 150 minutes d'APMV par semaine (49 %), comparativement à 22 %, selon l'ancienne directive en matière d'activité physique (graphique 1). Cette tendance est constante parmi tous les cycles précédents (2009-2017). Ces résultats sont fondés sur un échantillon représentatif de Canadiens à qui l'on a demandé de porter un moniteur d'activité physique électronique mesurant leur niveau d'activité physique, ce qui fournit des renseignements plus précis et plus fiables que les données d'activité physique autodéclarées.



Graphique 1

Pourcentage des adultes qui suivent la nouvelle et l'ancienne recommandation en matière d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) par semaine, accumulation de chaque minute comparativement aux séances exigées de 10 minutes, selon le groupe d'âge et le sexe, Canadiens âgés de 18 à 79 ans, 2018 et 2019



Note(s) : Les anciennes directives (*Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus*) recommandaient 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV) par séances d'au moins 10 minutes ou plus chaque semaine pour les adultes de 18 à 79 ans. La nouvelle recommandation en matière d'activité physique fait partie des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans ainsi que pour les adultes de 65 ans et plus*. Cette dernière suggère une accumulation d'au moins 150 minutes d'APMV chaque semaine (sans l'exigence des séances de 10 minutes).

Source(s) : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, cycle 6 (2018 et 2019).

Les jeunes adultes pratiquent davantage d'activités physiques d'intensité modérée à vigoureuse que les adultes plus âgés

Selon la nouvelle recommandation hebdomadaire, 58 % des adultes âgés de 18 à 39 ans ont accumulé au moins 150 minutes d'APMV, comparativement à 52 % des 40 à 59 ans et à 33 % des 60 à 79 ans (graphique 1). Selon les anciennes directives, 22 % des adultes âgés de 18 à 39 ans et 21 % de chacun des deux autres groupes plus âgés ont atteint l'objectif (graphique 1).

Dans l'ensemble, les Canadiens âgés de 18 à 79 ans ont accumulé en moyenne 27 minutes d'APMV par jour. Ce nombre moyen de minutes était généralement plus bas au sein du groupe le plus âgé que dans les groupes d'âge plus jeunes. Le groupe d'âge le plus jeune (18 à 39 ans) a consacré en moyenne 31 minutes par jour à l'activité physique, suivi des adultes de 40 à 59 ans (29 minutes par jour) et des adultes de 60 à 79 ans (20 minutes par jour). Les facteurs qui encouragent les personnes à participer à une activité physique pourraient permettre d'expliquer ces différences. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2017, une plus faible proportion des adultes plus âgés sont d'accord pour dire qu'ils reçoivent un soutien pour faire régulièrement de l'activité physique de la part de leur réseau social (p. ex. amis, famille ou autres personnes faisant partie de leur vie), qu'ils ont accès à des installations récréatives gratuites ou peu coûteuses, qu'ils ont confiance en leur capacité à faire de l'activité physique ou qu'ils aiment faire de l'activité physique, comparativement aux groupes

d'âge plus jeunes. Une proportion plus élevée de jeunes adultes qui bénéficient d'un soutien régulier pour être physiquement actifs pourrait permettre d'expliquer la différence relative au temps moyen quotidien d'APMV entre les groupes d'âge.

Les hommes sont plus actifs que les femmes, mais uniquement en ce qui concerne le groupe d'âge des 40 à 59 ans

Dans l'ensemble, 52 % des hommes et 46 % des femmes ont suivi la nouvelle recommandation d'APMV, alors que 21 % des hommes et 21 % des femmes ont atteint l'objectif selon l'ancienne recommandation (graphique 1).

Si l'on considère le nombre moyen de minutes d'APMV par jour, il est plus élevé chez les hommes que chez les femmes. Cependant, la seule différence significative entre les deux groupes a été observée dans le groupe d'âge des 40 à 59 ans, où les hommes étaient les plus actifs physiquement; ils ont fait en moyenne 33 minutes d'APMV par jour, comparativement à 25 minutes pour les femmes (données non présentées). Ces différences entre les sexes peuvent s'expliquer en partie par des facteurs qui encouragent les personnes à participer à une activité physique. Selon les données autodéclarées fournies dans le cadre de l'ESCC (2017), les hommes étaient significativement plus susceptibles d'être en accord avec six de ces facteurs (c'est-à-dire qu'ils préfèrent être physiquement actifs plutôt que d'être assis/couchés, qu'ils ont confiance en leur capacité à pratiquer une activité physique, qu'ils aiment être physiquement actifs, qu'ils disposent de suffisamment de temps pour le faire, qu'ils peuvent se permettre les coûts associés à ces activités, et qu'ils ont suffisamment d'énergie) par rapport aux femmes qui étaient significativement plus susceptibles d'être en accord avec deux facteurs (recevoir un soutien pour être physiquement active de façon régulière et voir souvent des personnes de la collectivité être physiquement actives).

Divers types d'activité physique vont influencer différents aspects de la santé et du bien-être, dont une amélioration de la condition cardiovasculaire, de la force et de la santé mentale. Par exemple, des séances d'activité physique prolongées ou des types d'activité courts et intenses peuvent tous les deux avoir des bienfaits sur le plan de la santé cardiovasculaire, de la force musculaire et de la santé osseuse. La mise à jour des directives prend en compte l'engagement dans un plus large éventail d'activités et on s'attend à une augmentation de la proportion de personnes qui les suivent. Ces résultats montrent que la suppression des séances de 10 minutes dans la recommandation la plus récente a entraîné une augmentation du nombre de Canadiens qui répondent aux exigences en matière de vie active saine. Un mode de vie sain, qui comprend la pratique régulière d'une activité physique et la réduction du temps de sédentarité, contribue à l'amélioration de la santé et du bien-être général. La compréhension des facteurs qui encouragent une pratique régulière de l'activité physique est également importante afin de promouvoir un mode de vie sain auprès de la population canadienne. Les Canadiens sont encouragés à intégrer l'activité physique dans leur vie quotidienne, que ce soit à la maison, à l'école, au travail ou dans les loisirs... chaque minute compte.

Note aux lecteurs

L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) est actuellement la seule source de données représentative à l'échelle nationale en cours pour les mesures de la condition physique au Canada. Elle constitue donc un mécanisme important permettant de suivre l'évolution des niveaux de condition physique.

La période de référence de 2018 et de 2019 fait référence au cycle 6 de l'ECMS.

La population cible de l'ECMS est composée de personnes âgées de 3 à 79 ans vivant dans les 10 provinces. La population observée exclut : les personnes vivant dans les trois territoires; les personnes vivant dans les réserves et autres établissements autochtones dans les provinces; les membres à temps plein des Forces canadiennes; la population vivant en établissement et les résidents de certaines régions éloignées. En tout, ces exclusions représentent environ 3 % de la population cible.

Les fichiers comprenant la pondération pour l'échantillon, les poids bootstrap et les instructions sont disponibles pour combiner les données du cycle 6 de l'ECMS avec les données correspondantes des cycles 1 à 5 (lorsque cela est possible).

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans et les adultes âgés de 65 ans et plus ont été élaborées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'Agence de la santé publique du Canada, l'Université Queen's, ParticipACTION et un réseau de chercheurs et d'intervenants de partout au Canada.

Les adultes âgés de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus seront considérés comme suivant les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures s'ils respectent les trois recommandations suivantes :

- Pratiquer une activité physique : accumuler au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse; participer à des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine et à plusieurs heures d'activité physique d'intensité légère. Les adultes âgés de 65 ans et plus doivent inclure des activités physiques qui font appel à l'équilibre.
- Dormir suffisamment (généralement 7 à 9 heures par nuit pour les 18 à 64 ans et 7 à 8 heures par nuit pour les 65 ans et plus).
- Limiter le temps de sédentarité à 8 heures ou moins (dont pas plus de trois heures de temps de loisirs devant un écran).

Tableaux disponibles : [13-10-0324-01](#), [13-10-0338-01](#), [13-10-0339-01](#), [13-10-0388-01](#), [13-10-0755-01](#) et [13-10-0821-01](#).

Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête **5071**.

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 (STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca).